

フレイル予防で健康長寿

昔から人は足から老いるとよく言われてきました。では、人は口から老いるということとはご存知でしょうか。これは「オーラル・フレイル」という新しい概念であり、近年、日本歯科医師会も健康（口）長寿のサポートとしてこの概念の普及に向け積極的な啓発活動を展開しています。

フレイルとは、「健康と病気の中間的な段階」を指します。虚弱や老衰などを意味する英語「frailty」から来ており、75歳以上の多くはこの段階を経て要介護状態に陥るとされています。

このフレイルは単に身体だけではなく、社会性（閉じこもり）や心（うつ）、認知機能低下の虚弱という3つの要素がお互いに影響し合っ

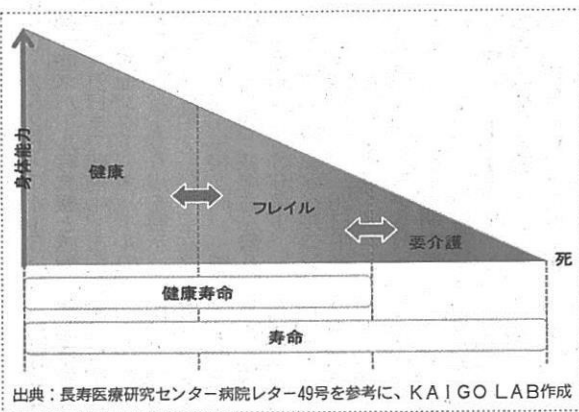
埼玉県立大学教授 高久 悟

ています。現在、フレイルに陥った高齢者を早期に発見し適切な運動や食事を促すことで、要介護状態に陥るのを防ぐのでないかと期待されています。

「オーラル・フレイル」は、しっかり噛めない、うまく飲み込めないなどの口の機能の衰えを指し、フレイルと大きくかかわっています。オーラル・フレイルの始まりは、さ



<6>



定期的に歯や口の健診を

さいな症状です。例えば、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥などです。そのため、見逃しやすく気付きにくいという特徴があり、注意が必要です。歯・口の健康をおろそかにすると、噛む力や舌の動きも悪くなり栄養摂取の面で支障を及ぼすとともに、滑舌が悪くなった影響で、人との交流を避けたり、家に閉じこもりがちな生活を送るなど、生きがいを失いやすくなる恐れがあります。

歯周病やむし歯などで歯を失った際には、適切な処置を受けることはもちろん、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことが非常に重要です。また、地域で開催される介護予防事業などさまざまな口腔機能向上のための教室やセミナーなどを活用することも効果的です。

オーラル・フレイルが改善されるとフレイルが回復することがわかっています。オーラル・フレイルを理解して、健康長寿を目指しましょう。